



5 несложных шагов, чтобы помочь контролировать Вашу астму



Шаг №1

Узнайте больше о лекарствах от астмы

Некоторые лекарства от астмы принимаются каждый день, в то время как другие принимаются только когда состояние ухудшается. Спросите Вашего врача или клинику, какое лекарство Вам подходит.

Будьте уверены, что знаете как и когда принимать лекарство. Если Ваш доктор дает Вам ингалятор, убедитесь, что знаете как им пользоваться. Если у Вас возникают проблемы с использованием ингалятора, спросите Вашего доктора или фармацевта, подходит ли Вам расширительная трубка.

Шаг №2

Со своим врачом приготовьте план действий по поводу астмы

План действий по поводу астмы показывает то, как врач хочет чтобы Вы лечили астму.

- Попросите врача вместе с Вами заполнить план действий по лечению астмы.
- Знайте когда принимать Ваше лекарство или когда дать лекарство Вашему ребенку. Знайте что надо делать, если Ваше состояние становится хуже.
- Просматривайте вместе с врачом этот план каждый раз, когда Вы посещаете врача.



Шаг №3

Сделайте вакцинацию от гриппа

Спросите Вашего доктора о получении вакцинации против гриппа.

Для людей, имеющих астму, важно быть здоровым. Вакцина не провоцирует грипп. За вакцинацию против гриппа платит Ваш план здравоохранения Иллинойса.

Шаг №4

Если Вы курите, бросьте немедленно

Курение или нахождение в кругу людей, которые курят, делают состояние человека, имеющего астму, хуже. Не позволяйте курить в Вашем доме. Будьте уверены, что никто вокруг Вас или Вашего ребенка не курит. Если Вашего врача помочь Вам бросить курить. Вы также можете позвонить **Иллинойс Линия помощи бросить курить (Illinois Quitline) по телефону 1-866-784-8937.**

Шаг №5

Избегайте механизмов приведения астмы в действие

Механизм приведения в действие - это то, что ухудшает состояние или дыхание человека в результате астмы. Многие люди, имеющие астму, имеют аллергию на что-либо, типа пылевых клещей, шерсть животных, определенный вид пищи, пыльцу, плесень или помет тараканов. Это может привести в действие механизм приступов астмы.

Вот некоторые способы, которые помогут Вам избежать механизмов приведения астмы в действие.

- **Часто проводите уборку** пылесосом. Если кроме Вас некому пылесосить, носите маску от пыли во время того, как Вы пылесосите. Постарайтесь держать детей, которые имеют астму подальше от комнаты, которую пылесосят.



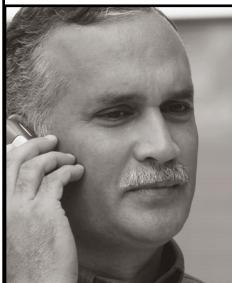
- **Каждую неделю стирайте в горячей воде одежду, простыни и одеяла.** Также каждую неделю стирайте Ваши наволочки.
- **Мойте свои волосы** или волосы ребенка, у которого астма, перед тем, как ложиться спать.
- **Уничтожьте тараканов.** Держите всю пищевые продукты вне спален. Держите пищевую продукты и мусор в плотно закрытых контейнерах.



- Если у Вас есть домашнее животное в доме, все время держите его вне спален. **Купайте Ваше животное каждую неделю** и мойте свои руки после того, как Вы трогали Ваше животное.

- Если пыльца или плесень летает в воздухе, держите окна закрытыми. Оставайтесь дома в течение дня.
- Избегайте пищи, включая пиво и сушеные фрукты, в которых есть сульфиты. Читайте бирки на продуктах.

Для более подробной информации



Звоните **1-800-973-6792**, чтобы поговорить с медсестрой **Your Healthcare Plus™**, если у Вас есть какие-либо вопросы или в любое время, когда Вы чувствуете, что вы больны. Медсестрам можно звонить круглосуточно, звонки бесплатные. Если Вы используете ТTY, звоните 1-888-317-2697 или в Вашу местную Службу телекоммуникационной передачи информации для того, чтобы поговорить с медсестрой. Для того, чтобы узнать больше о Your Healthcare Plus в интернете, посетите www.yourhealthcareplus.com.